

## Памятка для обучающихся и их родителей: «Пять правил здорового питания»

Коломейцева Т.Е.

**1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом.**

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Вас в школе, способствует:

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;
- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;
- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.

**2. Соблюдаем правильный режим питания.**

**Шаг первый.** Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.

**Шаг второй.** Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

**3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав.**

Получаем в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

**4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:**

**Шаг первый.** Соблюдаем правильный режим питания - питаемся не реже 5-ти раз в день (основные приемы пищи - завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи - второй завтрак, полдник и второй ужин).

**Шаг второй.** Не переедаем на ночь - калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

**Шаг третий.** Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием

